

11月



ぎふだいがくふぞくしょうちゅうがっこう
ぜんきかてい



こんげつは「わかやまけん」。



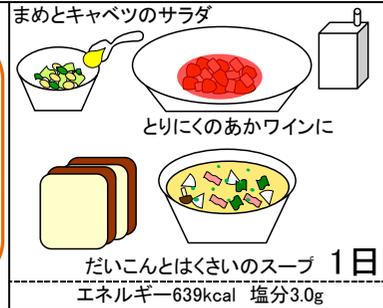
鉄分(てつぶん)が
多いこんだての日

食物(しょくもつ)せんいが
多いこんだての日

(にほんがたしよく)
「日本型食事」の日



このマークは
「ふるさとしょくざいの日」
すべてのこんだてに ぎふけんさんの
しょくざいが つかわれています。



まめとキャベツのサラダ

とりにくのあかワインに

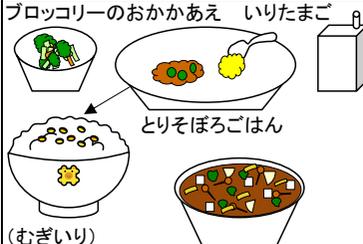
だいこんとはくさいのスープ 1日
エネルギー639kcal 塩分3.0g



ふりかえきゅうじつ 4日



ふりかえきゅうぎょうび 5日



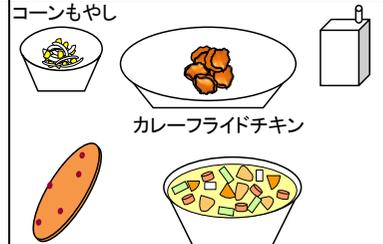
ブロッコリーのおかかあえ いらたまご

とりそぼろごはん
(むぎいり)
なめこの岐福(ぎふ)みそしる 6日
エネルギー585kcal 塩分1.9g



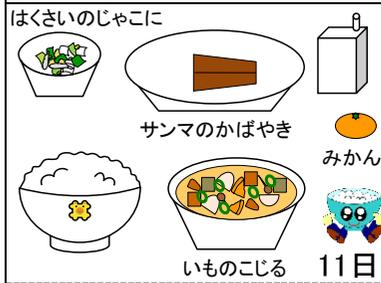
だいこんとツナのもの

さといもコロッケ
(むぎいり) さわにわん 7日
エネルギー578kcal 塩分1.5g



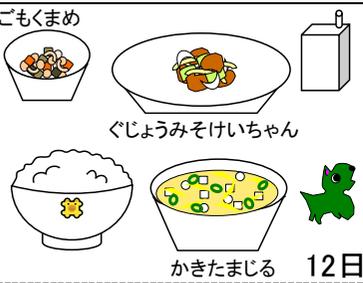
コーンもやし

カレーフライドチキン
レーズンパン ポトフ 8日
エネルギー683kcal 塩分2.6g



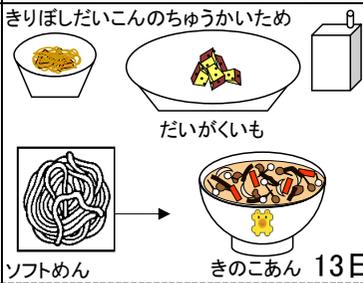
はくさいのじゃこに

サンマのかばやき
みかん
いものこじる 11日
エネルギー636kcal 塩分1.5g



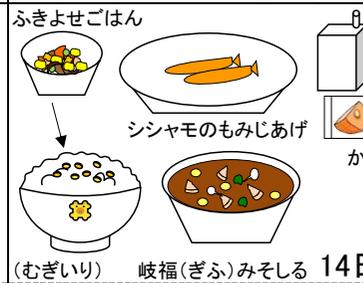
ごもくまめ

ぐじょうみそけいちゃん
かきたまじる 12日
エネルギー602kcal 塩分2.2g



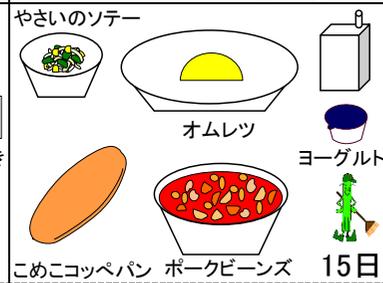
きりぼしだいこんのちゅうかいため

だいがくいも
ソフトめん きのコあん 13日
エネルギー681kcal 塩分2.2g



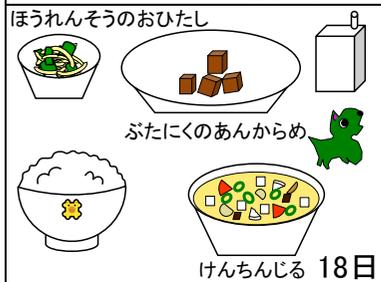
ふきよせごはん

シシャモのもみじあげ
かき
(むぎいり) 岐福(ぎふ)みそしる 14日
エネルギー627kcal 塩分1.6g



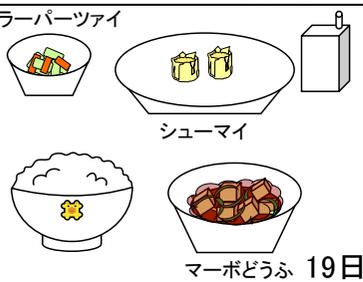
やさいのソテー

オムレツ
ヨーグルト
こめココッパン ポークビーンズ 15日
エネルギー600kcal 塩分2.8g



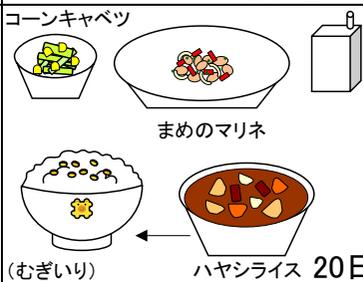
ほうれんそうのおひたし

ぶたにくのあんからめ
けんちんじる 18日
エネルギー679kcal 塩分1.8g



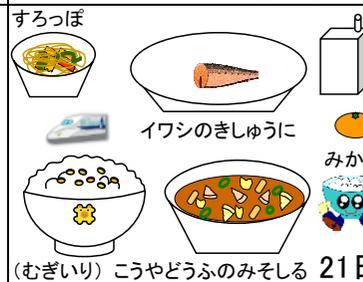
ラーパーツァイ

シューマイ
マーボどうふ 19日
エネルギー622kcal 塩分2.1g



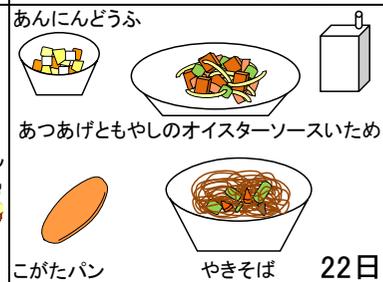
コーンキャベツ

まめのマリネ
(むぎいり) ハヤシライス 20日
エネルギー628kcal 塩分1.7g



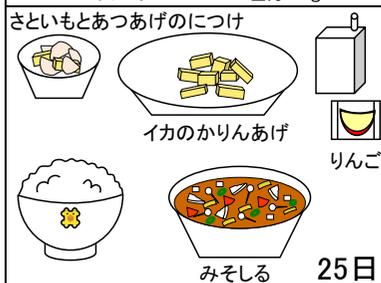
すろっぽ

イワシのきしゅうに
みかん
(むぎいり) こうやどうふのみそしる 21日
エネルギー612kcal 塩分2.1g



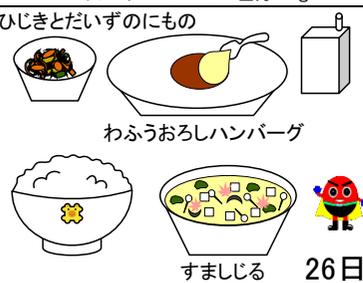
あんにとどうふ

あつあげともやしのオイスターソースいため
こがたパン やきそば 22日
エネルギー580kcal 塩分3.0g



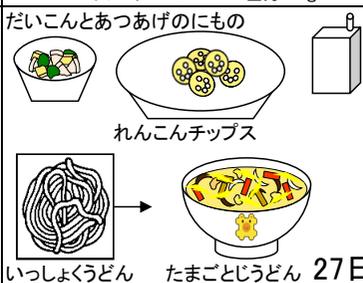
さといもとあつあげのにつけ

イカのかりんあげ
りんご
みそしる 25日
エネルギー624kcal 塩分1.8g



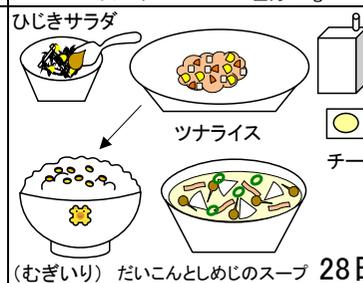
ひじきとだいずのもの

わふうおろしハンバーグ
すましじる 26日
エネルギー630kcal 塩分1.9g



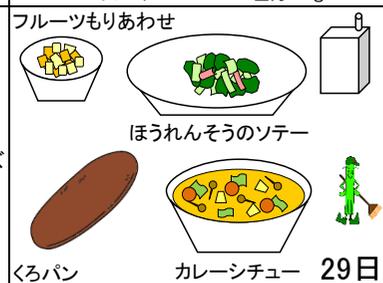
だいこんとあつあげのもの

れんこんチップス
いっしょくうどん たまごじょうどん 27日
エネルギー581kcal 塩分1.7g



ひじきサラダ

ツナライス
チーズ
(むぎいり) だいこんとしめじのスープ 28日
エネルギー616kcal 塩分1.8g



フルーツもりあわせ

ほうれんそうのソテー
くろパン カレーシチュー 29日
エネルギー652kcal 塩分2.3g

令和6年11月分 岐阜市学校給食献立

南地区	1日(金)		6日(水)		7日(木)		8日(金)		11日(月)	
	No. 21	小学校	No. 3	小学校	No. 2	小学校	No. 5	小学校	No. 7	小学校
使	<食パン>	91	<米飯>	176	<米飯>	176	<レーズンパン>	88	<米飯>	176
	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206
用	<鶏肉の赤ワイン煮>		<鶏そぼろごはん>		<里芋コロッケ>		<カレーフライドチキン>		<サンマのかば焼き>	
	サラダ油	0.5	サラダ油	0.6	里芋コロッケ	50	鶏肉(2cm角切)	50	サンマ(開き)	30
食	にんにく	0.1	しょうが	0.25	油	5	調味酒	0.2	しょうが	0.6
	鶏肉(2cm角切)	60	鶏肉(ミンチ用)	30	<大根とツナの煮もの>		こしょう	0.02	調味酒	0.75
材	塩	0.1	砂糖	1.4	大根	50	カレー粉	0.2	しょうゆ	0.8
	こしょう	0.01	調味酒	0.6	魚のオイル漬け	12	ケチャップ	1.5	でん粉	3.75
食	たまねぎ	30	しょうゆ	1.8	砂糖	1	ウスターソース	1	米粉	0.75
	しめじ	10	いり卵	30	しょうゆ	1.2	しょうゆ	0.5	油	3
材	マッシュルーム(水煮)	8	枝豆むきみ(冷)	5	こまつな	10	小麦粉	8	砂糖	0.9
	赤ワイン	4	<ブロッコリーのおかかあえ>		<沢煮椀>		米粉	1	しょうゆ	1.12
食	砂糖	1	ブロッコリー	20	県産豚肉(厚めのたんざく切り)	10	油	5	調味酒	0.6
	ケチャップ	5	キャベツ	20	調味酒	0.5	<ポトフ>		<白菜のじゃこ煮>	
材	ウスターソース	2	にんじん	5	ごぼう	8	カットウインナー	15	こまつな	20
	洋風スープの素	0.3	しょうゆ	1.5	にんじん	8	たまねぎ	20	はくさい	30
材	コーンスターチ	0.5	本みりん	0.5	干しいたけ(スライス)	0.5	にんじん	10	ちりめんじゃこ(乾)	1
	<豆とキャベツのサラダ>		けずり節	0.3	けずり節	0.3	じゃがいも	35	本みりん	0.5
食	キャベツ	20	花かつお	0.3	塩	1.5	キャベツ	15	しょうゆ	1.6
	きゅうり	7	<なめこの岐阜(ぎふ)味噌汁>		うすくちしょうゆ	2	ブロッコリー	15	けずり節	0.5
材	大豆(ゆで)	10	大根	15	みつば	2.5	洋風スープの素	0.8	大豆フレーク	1
	ホールコーン(冷)	7	豆腐	25	<みかん>		塩	0.2	<いものこ汁>	
食	ドレッシング	7	油揚げ	4	みかん		こしょう	0.01	サラダ油	0.5
	<大根と白菜のスープ>		なめこ	8			<コーンもやし>		鶏肉(切込)	10
材	ベーコン	5	けずり節	1.5			太もやし	35	ごぼう	5
	にんじん	10	赤みそ	8.5			ホールコーン(冷)	10	にんじん	10
食	大根	20	こまつな	10			洋風スープの素	0.15	こんにゃく	10
	はくさい	20					塩	0.2	さといも	20
材	洋風スープの素	0.8					こしょう	0.01	しめじ	8
	塩	0.2						厚揚げ(冷)	8	
食	こしょう	0.01						けずり節	1.5	
	パセリ	1						塩	0.3	
材								しょうゆ	2	
								ねぎ	7	
食								でん粉	1	
								<みかん>		
材								みかん	55	

南地区	12日(火)		13日(水)		14日(木)		15日(金)		18日(月)	
	No. 6	小学校	No. 9	小学校	No. 8	小学校	No. 10	小学校	No. 14	小学校
使	<米飯>	176	<ソフト麺>	180	<米飯>	176	<米粉コッペパン>	77	<米飯>	176
	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206
用	<郡上味噌けいちゃん>		<きのこあん>		<ふきよせごはん>		<ポークビーンズ>		<豚肉のあんからめ>	
	サラダ油	0.5	サラダ油	0.5	サラダ油	0.5	大豆	10	県産豚肉(2cm角切)	50
	しょうが	0.5	しょうが	0.2	鶏肉(切込・細かめ)	15	サラダ油	0.5	調味酒	1
	にんにく	0.5	県産豚肉(平切)	20	ごぼう	7	県産豚肉(平切)	15	しょうが	0.6
	鶏肉(2cm角切)	50	調味酒	0.8	にんじん	10	たまねぎ	30	しょうゆ	0.5
	たまねぎ	20	しょうゆ	1	干しいたけ(スライス)	1	にんじん	15	米粉	1
	キャベツ	20	たまねぎ	30	油揚げ	3	じゃがいも	40	でん粉	7
	太もやし	20	にんじん	10	砂糖	0.5	ホールトマト(カット)	20	油	4
	砂糖	1	干しいたけ(スライス)	0.6	しょうゆ	2	ケチャップ	6	ウスターソース	1.7
	しょうゆ	1	きくらげ(スライス)	1	調味酒	1	ウスターソース	1.8	砂糖	2.8
食	調味酒	2	しめじ	8	くりの甘露煮	5	砂糖	0.4	しょうゆ	1.4
	本みりん	0.5	えのきだけ	8	本みりん	0.5	洋風スープの素	0.8	でん粉	0.2
	赤みそ	2	鶏ガラスープの素	0.8	枝豆むきみ(冷)	3	塩	0.15	鶏ガラスープの素	0.5
	郡上味噌	2	塩	0.2			こしょう	0.02	ごま油	0.5
	<五目豆>		こしょう	0.03	<シシャモのもみじ揚げ>				<ほうれん草のおひたし>	
	大豆	8	しょうゆ	3	シシャモ	24	<オムレツ>		ほうれん草	25
	砂糖	0.8	調味酒	0.5	にんじん	7	オムレツ(冷)	30	太もやし	25
	しょうゆ	0.8	でん粉	3	小麦粉	7			けずり節	0.5
	角切昆布	1	<大学芋>		米粉	1	<野菜のソテー>		うすくちしょうゆ	1.8
	こんにゃく	10	さつまいも	50	油	4	サラダ油	0.5	本みりん	0.5
材	ごぼう	8	油	1.5	<岐福(ぎふ)味噌汁>		こまつな	25		
	にんじん	8	砂糖	3.8	大根	15	太もやし	20	<けんちん汁>	
	ちくわ	8	しょうゆ	0.6	えのきだけ	7	ホールコーン(冷)	8	サラダ油	0.5
	砂糖	0.5	黒ごま(いり)	0.3	うち豆	5	洋風スープの素	0.2	ごぼう	7
	しょうゆ	1.2		0.3	カットわかめ	0.5	塩	0.1	大根	15
	<かきたま汁>		<切り干し大根の中華炒め>		けずり節	1.5	こしょう	0.01	にんじん	10
	えのきだけ	7	サラダ油	0.4	赤みそ	8	<ヨーグルト>		さといも	20
	豆腐	20	切り干し大根(せん)	3	こまつな	10	ヨーグルト(県産)	80	豆腐	15
	けずり節	1.5	しょうゆ	0.9					油揚げ	3
	うすくちしょうゆ	2	調味酒	0.8	<柿>				角切昆布	0.5
塩	0.3	厚揚げ(冷)	20	かき(袋)	25			けずり節	1.5	
でん粉	0.5	チンゲンサイ	20					しょうゆ	2	
液卵	20	調味酒	1.5					塩	0.3	
ほうれん草	10	オイスターソース	0.8					ねぎ	7	
		塩	0.08							
		こしょう	0.01							
		でん粉	0.15							
		<小魚>								
		味付き小魚	b							

南地区	19日(火)		20日(水)		21日(木)		22日(金)		25日(月)	
	No. 11	小学校	No. 13	小学校	No. 12	小学校	No. 15	小学校	No. 4	小学校
使	<米飯>	176	<米飯>	176	<米飯>	176	<小型パン>	42	<米飯>	176
	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206
用	<麻婆豆腐>		<ハヤシライス>		<イワシの紀州煮>		<焼きそば>		<イカのかりん揚げ>	
	サラダ油	0.5	サラダ油	0.5	いわし(ドレス 加圧加工)	30	サラダ油	0.5	イカ(たんざく)	40
食	にんにく	0.1	県産豚肉(平切)	25	しょうが	0.7	県産豚肉(焼きそば用)	20	しょうが	0.8
	しょうが	1	塩	0.1	ざらめ	1.5	塩	0.5	調味酒	1
材	県産豚肉(ミンチ用)	20	こしょう	0.01	しょうゆ	2.5	こしょう	0.04	しょうゆ	0.8
	豆腐(冷)	100	たまねぎ	50	本みりん	2.5	にんじん	15	でん粉	7
	しょうゆ	3	にんじん	15	調味酒	4	キャベツ	50	米粉	1
	調味酒	3	じゃがいも	40	梅干し	2.5	中華麺(蒸し麺)	70	油	4
	赤みそ	3	ケチャップ	6			ウスターソース	5.5		
	砂糖	0.6	ウスターソース	1.5	<すろっぽ>		焼きそばソース	6	<里芋と厚揚げの煮つけ>	
	豆板醤	0.4	塩	0.3	大根	25	紅しょうが	1.5	さといも(大)	50
	塩	0.2	洋風スープの素	0.5	にんじん	7	粉かつお	0.2	厚揚げ(冷)	20
	鶏ガラスープの素	0.6	小麦粉	3.5	油揚げ	3	青のり粉	0.2	けずり節	0.5
	でん粉	1	マーガリン	3.5	せん切り昆布	0.2			砂糖	1.6
	にら	10	デミグラスソース	15	けずり節	0.5	<厚揚げともやしのオイスターソース炒め>		本みりん	0.5
	ごま油	1			しょうゆ	2	サラダ油	0.3	しょうゆ	2.7
			<豆のマリネ>		砂糖	1.5	にんにく	0.1	さやいんげん(冷)	5
			大豆	8	酢	1	ベーコン	5		
			砂糖	0.8	白ごま(いり)	0.5	厚揚げ(冷)	30	<味噌汁>	
			うすくちしょうゆ	0.6			太もやし	30	大根	30
			サラダ油	1.2	<高野豆腐の味噌汁>		きくらげ(スライス)	1	にんじん	7
			たまねぎ	5	鶏肉(切込)	10	チンゲンサイ	20	えのきだけ	7
			パプリカ(赤)	3	ごぼう	5	オイスターソース	1	油揚げ	2
			砂糖	0.6	さつまいも	25	しょうゆ	0.5	豆腐	15
			塩	0.2	高野豆腐(細)	1.5	塩	0.1	赤みそ	4.25
			こしょう	0.01	けずり節	1.5	こしょう	0.01	白みそ	4.25
			酢	2	赤みそ	4.25			けずり節	1.5
			パセリ	0.3	白みそ	4.25	<杏仁豆腐>		ねぎ	7
					ねぎ	6	黄桃(レトルト)	20		
			<コーンキャベツ>				ダイスゼリー(りんご)	20	<りんご>	
			キャベツ	40	<みかん>		杏仁寒天	30	りんご(袋)	25
			ホールコーン(冷)	10	みかん	55				
			洋風スープの素	0.2						
			塩	0.1						
			こしょう	0.01						

南地区	26日(火)		27日(水)		28日(木)		29日(金)	
	No. 16	小学校	No. 19	小学校	No. 18	小学校	No. 20	小学校
使	<米飯>	176	<一食うどん>	175	<米飯>	176	<黒パン>	77
	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206
用	<和風おろしハンバーグ>		<卵とじうどん>		<ツナライス>		<カレーシチュー>	
	ハンバーグ	60	鶏肉(切込)	18	サラダ油	0.5	サラダ油	0.5
	たまねぎ	20	干しいたけ(スライス)	0.5	たまねぎ	10	にんにく	0.2
	しょうが	1	たまねぎ	8	にんじん	10	鶏肉(切込)	20
	砂糖	2	にんじん	8	魚のオイル漬け	35	塩	0.1
	しょうゆ	2.4	油揚げ	3	ホールコーン(冷)	7	こしょう	0.01
	本みりん	0.8	かまぼこ(もみじ)	10	洋風スープの素	0.3	たまねぎ	40
	大根	20	けずり節	2	塩	0.1	にんじん	15
	こねぎ	1	塩	0.4	こしょう	0.02	じゃがいも	50
			うすくちしょうゆ	3			塩	0.15
食	<ひじきと大豆の煮物>		でん粉	0.3	<大根としめじのスープ>		洋風スープの素	0.8
	大豆	5	液卵	30	ベーコン	5	サイコロチーズ	4
	砂糖	0.5	ほうれん草	10	大根	30	ケチャップ	2
	しょうゆ	0.5			しめじ	10	ウスターソース	2
	サラダ油	0.4	<れんこんチップス(小)>		洋風スープの素	0.8	マーガリン	3
	ひじき(長)	3	れんこん	30	うすくちしょうゆ	0.8	小麦粉	3
	にんじん	7	油	3	塩	0.2	カレー粉	0.4
	油揚げ	3	塩	0.1	こしょう	0.01	脱脂粉乳	4
	砂糖	1			調味酒	0.8		
	しょうゆ	2	<さつまいもチップス(中)>		こまつな	10	<ほうれん草のソテー>	
材	さやいんげん(冷)	3	さつまいも				ベーコン	5
			油		<ひじきサラダ>		キャベツ	20
			塩		ひじき(米)	0.8	ほうれん草	25
	<すまし汁>				れんこん	15	ホールコーン(冷)	5
	干しいたけ(スライス)	0.5	<大根と厚揚げの煮物>		キャベツ	15	塩	0.15
	えのきだけ	7	大根	50	大豆(ゆで)	5	こしょう	0.01
	花麩	7	厚揚げ(冷)	20	ドレッシング(ごま)	7		
	豆腐	30	こまつな	10			<フルーツ盛り合わせ>	
	けずり節	1.5	砂糖	1	<チーズ>		黄桃(レトルト)	20
	塩	0.3			キャンディチーズ	5	パイン(レトルト)	20
うすくちしょうゆ	2	しょうゆ	2	角チーズ	0.5	カットゼリー(みかん)	30	
ほうれん草	10	けずり節	0.5					